2.016 Nátierka fazuľová s jogurtom
l00 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, 1, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
fazuľa suchá	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,60	0,60
maslo	1,00	1,00	1,30	1,30	1,50	1,50	1,80	1,80
jogurt biely	0,15	0,15	0,20	0,20	0,35	0,35	0,45	0,45
cesnak	0,05	0,04	0,07	0,06	0,08	0,07	0,10	0,09
soľ	0,03	0,03	0,04	0,04	0,05	0,05	0,06	0,06
hmotnosť porcie v g	20		26		32		40	

Výrobný postup

Fazuľu preberieme, umyjeme a uvaríme do mäkka. Uvarenú rozmixujeme, pridáme do vymiešaného masla s jogurtom. Dochutíme soľou, prelisovaným cesnakom a dobre vyšľaháme.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	363	87	0,83	8,3	0,0	2,1	0,5	7,6	0,2	0,053	0,0	0,0	0,4	0,0
B	4075	978	1,92	107,5	0,0	3,4	0,7	34,3	0,4	0,662	0,0	0,1	0,9	0,0
C	548	132	1,29	12,5	0,0	3,3	0,8	12,8	0,3	0,079	0,0	0,0	0,7	0,0
D	668	160	1,69	15,0	0,0	4,3	1,1	16,2	0,4	0,095	0,0	0,0	0,8	0,0